101 RECEITAS DE PAPINHAS

Prepare em casa receitas **nutritivas** e **saborosas**, o seu bebê vai adorar.

VERSÃO DE AVALIAÇÃO

VERSÃO DE AVALIAÇÃO

Essa versão do nosso eBook contém 7 receitas de papinhas (3 doces, 4 salgadas), se você deseja ter acesso ao conteúdo completo e todas as 101 receitas nós temos uma oferta para você, acesse o link abaixo.

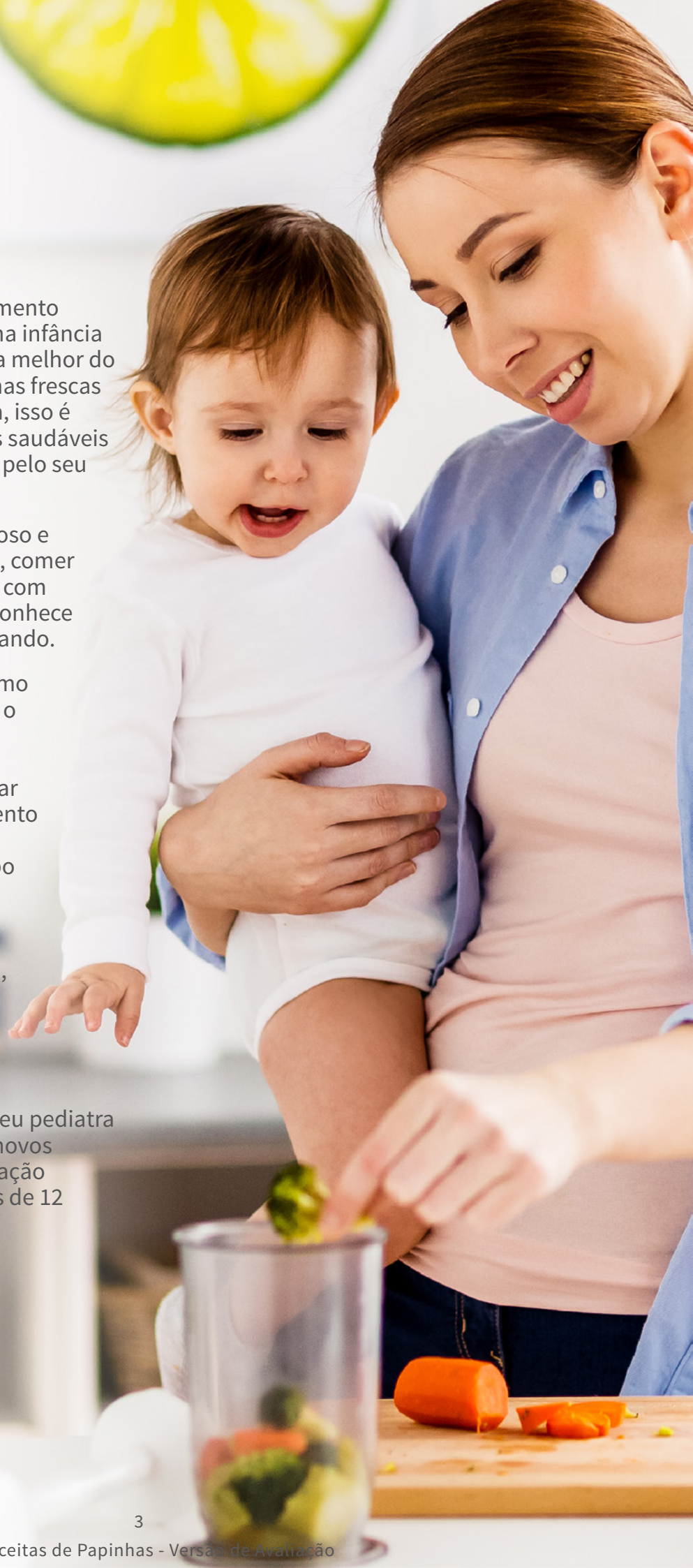
bit.ly/a_mamae_feliz

Comece agora!

Para um desenvolvimento adequado e para uma infância saudável e feliz nada melhor do que preparar papinhas frescas e saborosas em casa, isso é uma das coisas mais saudáveis que você pode fazer pelo seu bebê.

É muito mais prazeroso e gostoso para o bebê, comer uma comida caseira com produtos que você conhece e sabe o que está usando.

Este eBook serve como um guia básico para o início da introdução alimentar do seu bebê, antes de aplicar qualquer conhecimento escrito aqui ou em caso de qualquer tipo de dúvida procure sempre a ajuda de um pediatra e uma nutricionista infantil, são os melhores profissionais para te orientarem nessa nova fase.

Consulte sempre o seu pediatra antes de introduzir novos alimentos à alimentação de crianças menores de 12 meses.

PAPINHAS DOCES

ABACATE E BANANA

- 1/4 de abacate
- 1/2 banana-nanica

MODO DE PREPARO

- Amasse tudo no garfo até obter um creme.
- Se preferir adicione uma colher de sopa de leite materno, de coco caseiro, ou leite de fórmula de sua preferência.
- Verifique a temperatura e sirva.

MAÇÃ, MAMÃO E LEITE

INGREDIENTES

- 1 maçã pequena inteira
- 1/4 da metade de um mamão
- 1 colher de sopa rasa de leite de fórmula ou de leite materno

MODO DE PREPARO

- Retire o miolo da maçã, sem cortá-la ao meio e com o auxílio de uma faca.
- Coloque água filtrada na panela pouco abaixo da metade da maçã.
- Espere ferver, coloque a maçã com casca, tampe a panela e cozinhe por 15 minutos.
- Retire a maçã da panela e com a ajuda de um garfo retire toda a casca que sairá facilmente.
- Com a polpa da maça, junte o leite e o mamão.
- Amasse com um garfo todos os ingredientes, verifique a termperatura e sirva.

PÊSSEGO E BANANA

PREPARO
15min

RENDIMENTO
1 ou 2 porções

INGREDIENTES

- 1/4 de pêssego
- 1/2 banana prata

MODO DE PREPARO

- Com a ajuda de um mixer bata o pêssego sem caroço.
- Junte com a banana.
- Amasse com um garfo todos os ingredientes e sirva.

PAPINHAS SALGADAS

INHAME, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARNE

PREPARO
15min

RENDIMENTO
3 ou 4 porções

INGREDIENTES

- 2 inhames
- 6 colheres de sopa de brócolis
- 4 colheres de sopa de chuchu
- 85 g de músculo
- 2 colheres de chá de cebola
- 2 colher de sopa de cheiro verde
- Fio de azeite

MODO DE PREPARO

- Em uma panela pequena, aqueça o óleo e refogue rapidamente a carne e a cebola.
- Acrescente na panela o chuchu, os brócolis o inhame em pedaços e acrescente 2 copos de água aproximadamente 425 ml.
- Com a panela tampada, deixe em fogo baixo cerca de 45 minutos.
- Quando os legumes estiverem macios, acrescente o cheiro-verde.
- Adicione um fio de azeite no final.
- Amasse com um garfo todos os ingredientes, verifique a temperatura e sirva.

BETERRABA, ABÓBORA, FEIJÃO E FRANGO

- 1 beterrabas
- 1 e 1/2 colher de sopa de abóbora
- 1 concha de caldo de feijão
- 1/2 bife de peito de frango

MODO DE PREPARO

- O preparo do peito de frango pode ser com limão, alho, salsa e cebolinha, cebola.
- Esquente o caldo do feijão morno.
- Cozinhe as 2 beterrabas, rale num ralador, vai ficar uma papa.
- Depois pegue o peito de frango frio, e rale também no ralador, vai ficar bem desfiado.
- Cozinhe as beterrabas.
- Depois misture o peito de frango desfiado com a beterraba e o feijão.
- Coloque um 1 colher de chá de azeite e uma pitadinha de sal.
- Amasse com um garfo todos os ingredientes, verifique a temperatura e sirva.

ABÓBORA, BATATA, CENOURA E FRANGO

- 2 colheres de sopa de abóbora
- 1 batata
- 1 cenoura
- 2 colheres de sopa de frango
- 1 colher de chá de cebola
- Fio de óleo

MODO DE PREPARO

- Pique a cebola..
- Corte em cubos a abóbora, batata, a beterraba e o frango.
- Coloque o óleo em uma panela e refogue a cebola e o frango.
- Acrescente a abóbora, a batata e a cenoura.
- Acrescente água até cobrir todos os ingredientes, tampe a panela e cozinhe os ingredientes até que fiquem macios.
- Amasse com um garfo todos os ingredientes, verifique a temperatura e sirva.

CENOURA E CHUCHU

PREPARO
15min

RENDIMENTO
1 ou 2 porções

INGREDIENTES

- 1 cenoura
- 1 chuchu
- 2 colheres de chá de cebola
- Fio de óleo

MODO DE PREPARO

- Pique a cebola.
- Corte em cubos o chuchu e a cenoura.
- Coloque o óleo em uma panela e refogue a cebola.
- Acrescente o chuchu e a cenoura.
- Acrescente água até cobrir todos os ingredientes, tampe a panela e cozinhe os ingredientes até que fiquem macios.
- Amasse com um garfo todos os ingredientes, verifique a temperatura e sirva.